



●サブバッグ

着替えや帰りの交通費、雨具、行動食など会場内で頻繁に出し入れしない物を入れておく。行動中に邪魔にならず、手を塞がないバックパックやナップサック、ヒップバッグ等がベスト。

●ユーティリティバッグ

買い物用の財布、汗や手を拭くミニタオルやハンカチ、ティッシュ、携帯等を収める小さなバッグ。ウエストポーチやミニショルダー、レッグバッグなどでも良い。

以上のように、入れた物を出す頻度や、かさばり方を考えて分割することで全ての重量を肩や手だけで支えるというバランスの悪い状態を改めれば、結果的に疲労も軽減することができる。

いちいち本を詰めるたびにバックパックを上げ下げしなくて済むのでその分の時間や手間も必要なくなるし、本とそれ以外の内容物がごちゃごちゃになって本を傷める、といった事態を防ぐことができる。

それでもキャリーバッグを使う、という参加者は、他の参加者に明らかに余計な負担を強いていることを自覚して、重々周りに注意し、できるだけコンパクトに引くようにカートを立てて、自分の身体に引きつけて使用して欲しい。

なお、今回は節電の為に駅構内のエスカレーター類が停止している場所が多いために、キャリーバッグやカート類は移動に苦勞することになるかもしれない。一般参加者は極力それらに頼らず、自分で荷物を持って参加することを考えた方が良いでしょう。

●とにもかくにも熱中症予防

熱中症とは、簡単に言えば体内水分と塩分のバランスが崩れ、発汗機能が正常に働かなくなり、身体に熱が溜まって様々な体調不良を引き起こすことだ。重症化すると生命にかかわることもあるので、決して甘く見ずに素早く正しい対処をしよう。

①熱中症かな？と思ったら

特に待機列で日射しを浴び続けている時などに熱中症になりやすいが、高温多湿で汗が上手く蒸発していかないような環境なら、屋内や行動中であっても熱射病になり得る。

めまいがしたり、視界が急に暗くなる、体温が上がり肌が赤くなってきた、逆に汗が出なくなって肌が乾いた感じになってきた、吐き気がしたり、脚に力が入らなくなる、腹部や脚の筋肉がいきなり痙攣するなどの自覚症状が出たら熱中症になりかけている危険性が高い。

②熱中症の予防と処置

予防にはとにかくにも、水分をきちんと摂ることに限る。また、多量の発汗で体内の電解質（塩分など）が減少すると、水分を摂っても熱中症になる場合があるので、それを防ぐためにも飲み物ばかりではなく、食べ物も摂ることが大切だ。最近では熱中症予防に塩分を含んだアメ等も販売されているので、そういった物を活用するのも良い。

スポーツドリンク、梅干、せんべい、塩昆布などを行動食に組み込んで、エネルギーと共に適量の塩分も摂取することを心がけたい。

①のような症状が出たら、とにかく一刻も早く日陰で少しでも涼しい場所に腰を下ろそう（立っていて急に倒れると大変危険だからだ）。まずは飲み物を1口づつゆっくり飲む。いきなりがぶ飲みすると吐き気がこみ上げてきたり、かえって体内の水分と塩分のバランスを崩して症状が激化するなどの危険があるので注意してほしい。

荷物を降ろし、衣服や靴をゆるめて風を通し、できれば濡らしたタオルなどで首筋を冷やして体温を外部からも下げてやろう。

そのまま30分程休んでみて自覚症状が消えるようなら、改めて飲み物と食べ物を摂ってからゆっくりと行動を再開しよう。

もし、こういった対応を取ることも難しい（装備がない、気分が悪い）なら、我慢しないで周囲の参加者に協力をお願いしてでも、一刻も早く準備会スタッフに連絡すること。



●サブバッグ

着替えや帰りの交通費、雨具、行動食など会場内で頻繁に出し入れしない物を入れておく。行動中に邪魔にならず、手を塞がないバックパックやナップサック、ヒップバッグ等がベスト。

●ユーティリティバッグ

買い物用の財布、汗や手を拭くミニタオルやハンカチ、ティッシュ、携帯等を収める小さなバッグ。ウエストポーチやミニショルダー、レッグバッグなどでも良い。

以上のように、入れた物を出す頻度や、かさばり方を考えて分割することで全ての重量を肩や手だけで支えるというバランスの悪い状態を改めれば、結果的に疲労も軽減することができる。

いちいち本を詰めるたびにバックパックを上げ下げしなくて済むのでその分の時間や手間も必要なくなるし、本とそれ以外の内容物がごちゃごちゃになって本を傷める、といった事態を防ぐことができる。

それでもキャリーバッグを使う、という参加者は、他の参加者に明らかに余計な負担を強いていることを自覚して、重々周りに注意し、できるだけコンパクトに引くようにカートを立てて、自分の身体に引きつけて使用して欲しい。

なお、今回は節電の為に駅構内のエスカレーター類が停止している場所が多いために、キャリーバッグやカート類は移動に苦勞することになるかもしれない。一般参加者は極力それらに頼らず、自分で荷物を持って参加することを考えた方が良いでしょう。

●とにもかくにも熱中症予防

熱中症とは、簡単に言えば体内水分と塩分のバランスが崩れ、発汗機能が正常に働かなくなり、身体に熱が溜まって様々な体調不良を引き起こすことだ。重症化すると生命にかかわることもあるので、決して甘く見ずに素早く正しい対処をしよう。

①熱中症かな?と思ったら

特に待機列で日射しを浴び続けている時などに熱中症になりやすいが、高温多湿で汗が上手く蒸発していかないような環境なら、屋内や行動中であっても熱射病になり得る。

めまいがしたり、視界が急に暗くなる、体温が上がり肌が赤くなってきた、逆に汗が出なくなって肌が乾いた感じになってきた、吐き気がしたり、脚に力が入らなくなる、腹部や脚の筋肉がいきなり痙攣するなどの自覚症状が出たら熱中症になりかけている危険性が高い。

②熱中症の予防と処置

予防にはとにかくにも、水分をきちんと摂ることに限る。また、多量の発汗で体内の電解質（塩分など）が減少すると、水分を摂っても熱中症になる場合があるので、それを防ぐためにも飲み物ばかりではなく、食べ物も摂ることが大切だ。最近では熱中症予防に塩分を含んだアメ等も販売されているので、そういった物を活用するのも良い。

スポーツドリンク、梅干、せんべい、塩昆布などを行動食に組み込んで、エネルギーと共に適量の塩分も摂取することを心がけたい。

①のような症状が出たら、とにかく一刻も早く日陰で少しでも涼しい場所に腰を下ろそう（立っていて急に倒れると大変危険だから）。まずは飲み物を1口づつゆっくり飲む。いきなりがぶ飲みすると吐き気がこみ上げてきたり、かえって体内の水分と塩分のバランスを崩して症状が激化するなどの危険があるので注意してほしい。

荷物を降ろし、衣服や靴をゆるめて風を通し、できれば濡らしたタオルなどで首筋を冷やして体温を外部からも下げてやろう。

そのまま30分程休んでみて自覚症状が消えるようなら、改めて飲み物と食べ物を摂ってからゆっくりと行動を再開しよう。

もし、こういった対応を取ることも難しい（装備がない、気分が悪い）なら、我慢しないで周囲の参加者に協力をお願いしてでも、一刻も早く準備会スタッフに連絡すること。